

Школа **МКОУ "Ивановская ООШ"**Утвердил: должность **И.о.директора****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**фамилия **Сладкова Н.В.**Возрастная категория **7-11 лет**дата **1 9 2023***день месяц год*

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная с маслом	150	5,00	10	3	208	181	58,52		
			гор.напиток										
			хлеб	Пшеничный	60	5	1	9	120	1			
			фрукты	Апельсин	150	1	1	13	58	45			
			сладкое	Сок натуральный	200	1	0	18	76	445			
			<i>итого</i>				560	12	12	43	462		58,52
1	1	Обед	закуска								87,79		
			1 блюдо	Суп гороховый	200	8	3	17	135	138			
			2 блюдо	Каша кукурузная с маслом	150	7	11	44	301	52	2		
			гарнир										
			напиток	Компот с\ф	200	0	0	45	186	588			
			хлеб бел.	Пшеничный	60	4	1	1	120	1			
			хлеб черн.	Ржаной	40	1	0	8	41	2			
			сладкое	вафли	40	1	1	31	142	5			
<i>итого</i>				690	21	16,14	146	925		87,79			
1	1	Итого за день:			1250	33	28,14	189	1387		146,31		

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая	150	4	4	41	218	54/16к	58,52	
			гор.напиток									
			хлеб	Пшеничный	60	4	1	1	120	1		
			фрукты	Апельсин	120	1	1	13	58	75		
				йогурт	200	6	5	8	106	386		
			<i>итого</i>		530	15	11	63	502			58,52
1	2	Обед	закуска								87,79	
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	200	7	7		134	87		
			2 блюдо	Каша пшенная	150	9	9		355	384		
			гарнир									
			напиток	Чай сахаром	200	4	0		56	628		
			хлеб бел.	Пшеничный	60	1	1	1	120	1		
			хлеб черн.	Ржаной	30	1	0		41	2		
			фрукты	Мандарин	100	1	1	58	13			
<i>итого</i>		740	23	18	59	719			87,79			
1	2	Итого за день:		1270	38	29	122	1221		146,31		

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	7	36	239	42	58,52
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	628	
			хлеб	Пшеничный	60	4	1	1	120	1	
			фрукты	Яблоко	100	1	10	13	1	72	
			закуска	Сыр	10	23	30	0	364	42	
			<i>итого</i>		520	36	48	64	780		58,52
1	3	Обед	закуска								87,79
			1 блюдо	Щи из сежей капусты	200	1	4	7	68	187	
			2 блюдо	Рыба запеченая с соусом	90	20	5	4	137	372	
			гарнир	Макароны отварные	150	5	9	34	238	202	
			напиток	Компот из сух\ф	200	0	0	14	56	628	
			хлеб бел.	Пшеничный	60	4	1	0	120	1	
			хлеб черн.	Ржаной	40	1	0	8	41	2	
			сладкое	Конфета	30	10	0	0	380	331/01	
<i>итого</i>		770	41	19	67	1040		87,79			
1	3	Итого за день:		1290	77	67	131	1820		146,31	

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	150	28	28	89	715	48	
											58,52
			гор.напиток	Чай	200	0	0	14	56	628	
			хлеб	Пшеничный	60	4	1	1	120	1	
			фрукты	Яблоко	130	1	13	58	1	72	
			<i>итого</i>		540	33	42	162	892		58,52
1	4	Обед	закуска								87,79
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	13	11	19,8	145	54/7	
			2 блюдо	Плов	150	9	11	44,61	471,25	492	
			гарнир								
			напиток	Какао с молоком	200	16	15	10,3	289	642	
			хлеб бел.	Пшеничный	40	4	1	0,65	25,3	1	
			хлеб черн.	Ржаной	40	1	0	8,37	40,96	2	
			сладкое	печенье	30	3	4	36	190	81	
<i>итого</i>		660	46	42	119,73	1161,51		87,79			
1	4	Итого за день:		1200	79	84	281,73	2053,51		146,31	

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Блинчики	120	7	8	35	242	726	58,52
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	628	
			хлеб								
			фрукты	Яблоко	130	1	1	13	58	72	
			сладкое	Молоко сгущенное	50	0	0	26	106	78	
			<i>итого</i>		500	8	9	88	462		58,52
1	5	Обед	закуска								87,79
			1 блюдо	Суп с клецками	200	4	17	57	470	54/6с	
			2 блюдо	Каша манная с маслом	150	5	10	75	208	181	
			гарнир								
			напиток	Кисель	200	0	0	38	156	591	
			хлеб бел.	Пшеничный	40	4	1	1	120	1	
			хлеб черн.	Ржаной	40	1	0	8	41	2	
			сладкое	Булочка	50	9	0	51	292	13005	
			<i>итого</i>		680	23	28	230	1287		87,79
1	5	Итого за день:		1180	31	37	318	1749		146,31	

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша кукурузная	150	7	11	44	301	54/2к	58,52		
			гор.напиток										
			хлеб	Пшеничный	60	4	1	1	120	1,2			
			фрукты	Апельсин	100	1	1	11	58	75			
			сладкое	Сок	200	1	0,2	20,2	92	399			
			<i>итого</i>		510	13	13,2	76,2	571			58,52	
2	1	Обед	закуска								87,79		
			1 блюдо	Свекольник	200	62	1	4	7	34			
			2 блюдо	Гуляш мясной	75	23	20	6	203	591			
			гарнир	Рис отварной	150	4	5	36	209	54/6			
			напиток	кофейный напиток	200	1	2	22	116	951			
			хлеб бел.	Пшеничный	40	4	1	1	120	1			
			хлеб черн.	Ржаной	20	1	0	8	41	2			
			сладкое										
<i>итого</i>		685	95	29,15	76,8	696,47			87,79				
2	1	Итого за день:		1195	108	42,35	153	1267,47		146,31			

2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная	150	8	12	38	288	54/6к	58,52	
			гор.напиток	Какао	200	5	4	13	107	54/7		
			хлеб	Пшеничный	60	4	1	1	120	01.фев		
			фрукты	Апельсин	100	1	1	13	58	75		
			<i>итого</i>		510	18	18	65	573		58,52	
2	2	Обед	закуска								87,79	
			1 блюдо	Рассольник	200,00	3	3	15	90	129		
			2 блюдо	Курица отварная с соусом	90	21	14	0	206	53/255		
			гарнир	Каша гречневая	150	5	5	22	152	43		
			напиток	кисель	200	0	0	38	156	591		
			хлеб бел.	Пшеничный	30	4	1	1	120	1		
			хлеб черн.	Ржаной	30	1	0	8	41	2		
			сладкое									
			<i>итого</i>		700	34	23	84	765		87,79	
2	2	Итого за день:		1210	52	41	149	1338		146,31		

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом	160	6	11	41	285	93	58,52
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	628	
			хлеб	Пшеничный	60	4	1	1	120	1	
			фрукты	Яблоко	100	1	1	13	58	72	
				Яйцо отварное в крутую	20	5	5	0	63	424	
			<i>итого</i>		540	16	18	69	582		58,52
2	3	Обед	закуска								87,79
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	200	9	25	54	478	54/11с	
			2 блюдо	Тефтеля мясная	90	12	13	15	223	286	
			гарнир	Капуста тушеная	150	3	8	41	256	336	
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	8	28	54/3	
			хлеб бел.	Пшеничный	30	4	1	1	120	1	
			хлеб черн.	Ржаной	30	4	1	8	41	2	
			<i>итого</i>		700	32	48	127	1146		87,79
2	3	Итого за день:		1240	48	66	196	1728		146,31	

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная	150	6	7	36	232	54/12	58,52	
			гор.напиток	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	951		
			хлеб	Пшеничный, ржаной	60	5	5	9	120	1,2		
			фрукты	Яблоко	120	1	1	13	58	72		
			<i>итого</i>		530	13,4	15	80,4	526		58,52	
2	4	Обед	закуска	Салат овощной	100	1	5	9	86	12	87,79	
			1 блюдо	Борщ с капустой со сметаной	200	1	5	125	103	110		
			2 блюдо	Рыба запеченная	80	9	9	2	131	230		
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	10	20	184	54-11г		
			напиток	Чай сахаром	200	0	14	7	27	628		
			хлеб бел.	Пшеничный	40	4	1	1	120	1		
			хлеб черн.	Ржаной	20	1	0	8	41	2		
			сладкое	Печенье	30	3	4	36	190	80		
			<i>итого</i>		820	22	48	208	882		87,79	
2	4	Итого за день:		1350	35,4	63	288,4	1408		146,31		

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи	200	6	6	31	201	9	58,52	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	628		
			хлеб	Пшеничный	60	4	1	1	120	1		
			фрукты	Яблоко	100	1	1	13	58	72		
			сладкое	Молоко сгущенное	50	0	0	26	106	78		
			<i>итого</i>		610	11	8	85	541		58,52	
2	5	Обед	закуска								87,79	
			1 блюдо	Суп гороховый	200	9	7	19	169	119		
			2 блюдо									
			гарнир	Каша рисовая с маслом	160	2	4	29	199	41/168		
			напиток	Чай с сахаром лимоном	200	0	0	7	28	56		
			хлеб бел.	Пшеничный	60	4	1	1	120,00	1		
			хлеб черн.	Ржаной	30	2	0	15	68	2		
			сладкое	Пирожок	50	5	2	31	157	447		
<i>итого</i>		700	22	14	102	741		87,79				
2	5	Итого за день:		1310	33	22	187	1282		146,31		
Среднее значение за период:				1249,5	53,44	47,949	201,51	1525,4		146,31		